

CARTILHA NUTRICIONAL

COMO PREPARAR
OS ALIMENTOS
EM TEMPOS DE COVID-19



LIGA
CONTRA
O CÂNCER
O MELHOR. SEMPRE.

SUMÁRIO

**COMO HIGIENIZAR
FRUTAS E VERDURAS** 03

**E OS GÊNEROS
NÃO PERECÍVEIS?** 04

**CONSERVANDO
ALIMENTAÇÕES PRONTAS** 05

**TÉCNICA DE
BRANQUEAMENTO** 06

**PASSO A PASSO
PARA BRANQUEAR** 07

**TABELA
PARA BRANQUEAMENTO** 08

**APROVEITAMENTO INTEGRAL
DO ALIMENTOS** 09

RECEITAS 10

1. COMO HIGIENIZAR FRUTAS E VERDURAS



1. Retire frutas, verduras e legumes das embalagens originais, e armazene na fruteira, se for para a geladeira, higienizar antes.



2. Depois de higienizar bem suas mãos, lave as frutas e verduras em água corrente para remover as sujidades.



3. Para sanitizar, adicione, em um recipiente, 1 colher de hipoclorito de sódio ou água sanitária e dilua em 1 litro de água. Deixe de molho por 15 minutos. Enxague novamente.



4. Não é preciso lavar as frutas para colocar na fruteira, somente antes do consumo, ou para guardar na geladeira. Lembre-se de organizar em potes ou sacos ideais para refrigeração!

2. E OS GÊNEROS NÃO PERECÍVEIS?

DICAS DE ARMAZENAMENTO



Ovos frescos devem ser guardados em recipientes com tampa, na geladeira. Lembre-se de lavar um por um, somente, antes do consumo.



Antes de guardar as compras no armário ou despensa, lave as embalagens com água e sabão. Borrife álcool 70% ou solução clorada.



Esteja atento a data de validade dos leites. Caixas ou latas em pó tem maior durabilidade.

3. CONSERVANDO ALIMENTAÇÕES PRONTAS

VOCÊ SABIA?



Depois de servidas, as refeições não devem ficar sobre o fogão. Alguns micro-organismos conseguem se multiplicar em temperatura ambiente, por isso devemos conservar as preparações em potes sob refrigeração, na geladeira. É importante **reaquecer** bem, quando for consumir.

4. TÉCNICA DE BRANQUEAMENTO

O branqueamento é uma técnica de conservação de legumes e folhas.

Essa técnica reduz a carga microbiana e diminui a ação enzimática natural que amadurece e estraga o alimento.

Nada mais é do que colocá-los em água fervente por até um minuto (dependendo da consistência do alimento, pode ser um pouco mais de tempo) e depois mergulhá-los imediatamente na água bem fria, pelo mesmo período, dando um choque térmico.



Isso faz com que os alimentos durem por muito mais tempo, porque a água presente neles se transforma em gelo, dificultando muito o crescimento de bactérias e diminuindo as reações químicas.

Essa técnica preserva o valor nutricional, a coloração, o sabor e evita o desperdício.

Passo a Passo para branquear

1º Passo

- Lave verduras ou legumes em água corrente, dê atenção a cada uma.

2º Passo

- Corte da maneira que deseja consumi-los. Procure cortar em pedaços iguais para que o branqueamento seja uniforme.

3º Passo

- Mergulhe os alimentos em água fervente (fogo alto) e tampe a panela.

4º Passo

- Com o auxílio de uma peneira ou escumadeira retire os alimentos da fervura e transfira imediatamente para outro recipiente com água e gelo.

5º Passo

- A água gelada interromperá rapidamente o cozimento.

6º Passo

- Organize os legumes e verduras em potes com tampa (que tenham boa vedação) ou em sacos próprios para alimentos, lembre-se de retirar o ar, e feche a embalagem.

Dica: Faça etiquetas para organizar melhor os potes e sacos, assim você identifica facilmente os alimentos na hora de cozinhar e preparar as refeições. Confira na tabela o tempo de branqueamento para cada hortaliça.

Tabela para branqueamento

Hortaliça	Preparo
Abóbora madura picada	3 min ou cozinhar, amassar e congelar o purê
Abobrinha picada	2 a 3 minutos
Abobrinha ralada	1 a 2 minutos
Acelga picada	2 minutos
Aipo (talos picados)	2 a 3 minutos
Aipo (folhas)	não branquear
Alcachofra inteira	cozinhar ao dente em água com limão
Alho-poró (talo)	2 a 3 minutos
Almeirão picado	2 minutos
Aspargo	2 a 4 minutos, dependendo do tamanho
Batata	3 a 5 minutos, dependendo do tamanho
Batata-doce cozinhar,	amassar e congelar o purê
Berinjela picada	4 minutos
Brócolis	2 minutos
Cebola picada	não branquear
Cenoura inteira	5 minutos
Cenoura picada	2 minutos
Cheiro-verde	2 minutos
Chicória picada	2 minutos
Couve picada	2 minutos ou não branquear
Couve chinesa picada	2 minutos
Couve chinesa picada	2 minutos
Couve-de-bruxelas	3 a 5 minutos, dependendo do tamanho
Couve-flor picada	3 a 4 minutos
Ervilha em grão	1,5 a 2,5 minutos
Ervilha em vagem	2 a 3 minutos, dependendo do tamanho
Espinafre picado	2 minutos

5. APROVEITAMENTO INTEGRAL DO ALIMENTOS

O aproveitamento integral trata-se da magia de transformar partes dos alimentos que comumente desprezamos, como folhas, talos, cascas e sementes em preparações nutritivas e saborosas. Além disso, também é possível economizar nas compras do supermercado, não é bacana?!

Que tal testar algumas receitas e descobrir seus dotes culinários nesta quarentena? Preparar sua própria refeição é um ato de amor e auto cuidado, pode nos ajudar a organizar os pensamentos sob novas perspectivas e confortar a mente, diante de tantas informações a serem assimiladas.

**NADA SE
PERDE,
TUDO SE
COZINHA:
MÃO NA
MASSA!**



6. RECEITAS



ASSADO DE CASCAS DE CHUCHU

Ingredientes:

- 4 xícaras de chá de cascas de chuchu, bem lavadas, picadas e cozidas;
- 2 colheres de sopa de queijo ralado;
- 1 xícara de chá de pão amanhecido molhado na água ou no leite;
- 1 cebola pequena;
- 1 colher de sopa de óleo;
- 2 ovos inteiros batidos;
- Sal a gosto.

Modo de Preparo:

1. Bater as cascas no liquidificador. Colocar a massa obtida em uma tigela e misturar o restante dos ingredientes.
2. Untar um pirex ou uma forma com óleo ou margarina. Despejar a massa e levar para assar até que esteja dourada. Servir quente ou frio. Esta receita pode ser enriquecida, juntando à massa uma lata de sardinha desfiada.

Dicas: Podem também ser utilizadas as cascas de outros ingredientes: cenoura, abóbora, rabanete, beterraba, nabo ou talos de agrião, couve, brócolis etc. Refogados ou cozidos.

SUCO DE CASCA DE FRUTAS

Ingredientes:

- 3 xícaras (chá) de cascas de frutas variadas;
- 2 litros de água;
- Açúcar a gosto.

Modo de Preparo:

1. Lave bem as cascas, bata no liquidificador com água;
2. A seguir, coe bem e adoce a gosto.

Dicas: Podemos utilizar apenas as cascas de uma fruta, como as de abacaxi, maçã, manga, etc...

Nutrientes: Vitaminas C e B1, Potássio, Fósforo, Cálcio e Magnésio.

PÃO DE FOLHAS E TALOS

Ingredientes:

- 2 xícaras (chá) de folhas e talos picados;
- 1 xícara (chá) de caldo das folhas cozidas;
- 1 ovo;
- 1/2 xícara (chá) de água;
- 1 colher (chá) de açúcar;
- 3 colheres (chá) de sal;
- 15g ou 1 tablete de fermento biológico ou de padaria;
- 3 colheres (sopa) de óleo;
- 4 1/2 xícaras (chá) de farinha de trigo.

Modo de Preparo:

1. Colocar as folhas e talos no liquidificador com o caldo de folhas cozidas. Bater bem.
2. Juntar o ovo, o açúcar, o sal, o fermento e o óleo e continuar batendo. Colocar em uma vasilha a farinha de trigo e despejar a mistura do liquidificador.
3. Amassar até desgrudar das mãos. Deixar a massa crescer até dobrar de volume. Amassar novamente e formar os pães, colocando-os em assadeira untada. Deixar crescer novamente.
4. Colocar em forno moderado para assar por aproximadamente 40 min.

Dicas: Preparar esta receita com folhas de beterraba, cenoura, nabo, rabanete, brócolis, espinafre etc.

TIRA GOSTO DE SEMENTES

Ingredientes:

- sementes de abóbora ou melão;
- sal a gosto.

Modo de Preparo:

1. Lavar bem as sementes e salgá-las:
2. Deixar secar por 24 horas. Levar ao forno para tostar.

ENSOPADINHO DE ENTRECASCA DE MELANCIA OU MAMÃO

Ingredientes:

- 3 a 4 xícaras de entrecasca de melancia;
- 1/2 tomate;
- 1/2 cebola cortada picadinha;
- 1/2 dente de alho;
- salsa e cebolinha picados;
- óleo de soja;
- sal a gosto.

Modo de Preparo:

1. Fazer um refogado com o óleo, tomate, cebola, sal e alho.
2. Juntar a melancia cortada em cubos e colocar água pura ou com caldo de carne.
3. Deixar cozinhar um pouco. Juntar a salsa e a cebolinha picadas. Cozinhar mais um pouco, sem deixar amolecer muito.



SORVETE DE BANANA

Ingredientes:

- 2 bananas sem casca;
- 1 colher de café de canela em pó;
- 50 ml de água.

Modo de Preparo:

1. Lave a banana em água corrente antes de descascar.
2. Bata no liquidificador a banana, a canela e a água, até ficar liso e homogêneo
3. Leve para o freezer por aproximadamente 4 horas

Rendimento: 2 porções

SALPICÃO COM APROVEITAMENTO DE CASCAS

Ingredientes:

- 1 xícara de casca de abóbora cortadas em tiras bem fininhas e cozida ao vapor (al dente);
- 1 xícara de casca de chuchu cortadas em tiras bem fininhas e cozida ao vapor (al dente);
- 1 xícara de casca de manga cortadas em tiras bem fininhas e cozida ao vapor (al dente);
- 1 xícara de casca de melão cortadas em tiras bem fininhas e cozida ao vapor (al dente);
- 1/2 xícara de couve picada bem fininha;
- 1 xícara de salsão com as folhas bem picadinhos;
- sal a gosto;
- ervas a gosto (manjeriçã, hortelã, cheiro verde, etc) frescas ou desidratadas;
- 4 colheres de azeite;
- 2 colheres de limão;
- Pimenta do reino a gosto.

Modo de Preparo:

1. Após lavar as cascas, o salsão e a couve, cozinhe no vapor as cascas das frutas, da abóbora e do chuchu, não deixando amolecer muito. Elas devem ficar macias e não moles a ponto de derreter.
2. Deixe esfriar e misture o salsão e a couve picada.
3. Coloque em uma travessa e tempere com o azeite, sal, ervas e o limão. Sirva frio.

BOLO DE CASCAS DE BANANA

Ingredientes:

- 2 xícaras (chá) de casca de banana madura;
- 4 gemas;
- 4 claras em neve;
- 2 1/2 xícaras (chá) de açúcar;
- 3 xícaras (chá) de farinha de trigo;
- 5 colheres (sopa) rasas de margarina;
- 2 colheres (sopa) de fermento em pó;
- canela em pó para polvilhar.

Modo de Preparo:

1. Bater no liquidificador as cascas de banana com 1/2 xícara (chá) de água. Reservar.
2. Na batedeira, colocar a margarina, a gema e o açúcar, batendo até ficar homogênea.
3. Misturar as cascas de banana batidas, a farinha e o fermento.
4. Por último, colocar as claras em neve, polvilhando com a canela antes de ir ao forno. Levar ao forno em forma untada, assar durante 30 ou 35 min.

PANQUECA DE ARROZ (SALGADA)

Ingredientes:

- 2 xícaras de arroz branco cozido;
- 1 cebola picadinha;
- 1 cenoura pequena ralada;
- Salsinha e cebolinha a gosto;
- 3 colheres de sopa de queijo ralado;
- 3 ovos;
- 3 colheres de sopa de amido de milho;
- 3 colheres de café e sal;
- 1 colher de café de açafrão (cúrcuma);
- pimenta do reino a gosto.

Modo de Preparo:

1. Em uma frigideira es quente um fio de óleo ou azeite de oliva e refogue a cebola até ficar dourada.
2. Em uma bacia, bata os ovos com um garfo ou batedor de arame.
3. Adicione a cebola refogada e todos os outros ingredientes. Misture bem, amassando com uma colher até ficar bem homogêneo.
4. Na mesma frigideira em que refogou a cebola, es quente um pouco de óleo ou azeite de oliva.

Coloque 1 colher grande de massa e aperte com as costas da colher, moldando. Com auxílio de uma espátula, vire para dourar do outro lado.

REFERÊNCIAS

Banco de Alimentos e Colheita Urbana: Aproveitamento Integral dos Alimentos. SESC/DN, (Mesa Brasil SESC Segurança Alimentar e Nutricional). Programa Alimentos Seguros. Rio de Janeiro. 45 pág, 2003.

Brasil. Ministério da Saúde. Guia alimentar para a população brasileira. 156 p, 2. ed. Brasília, 2014.

Guia de alimentos e vigilância sanitária. Agência Nacional de Vigilância Sanitária (ANVISA), 2016.

Guia para uma alimentação saudável em tempos de Covid-19. Associação Brasileira de Nutrição (ASBRAN). 2020.

Nutribook de Receitas Práticas e Saudáveis: sugestões de preparações. Associação Brasileira de Nutrição (ASBRAN). Abril, 2020.

